

УТВЕРЖДЕНО:
Пр. № 217 - О от 03.08.2020г.
И.о. директора МКОУ ХМР «СОШ с. Батово»
Л.А.Ибрагимова

План работы с педагогами МКОУ ХМР «СОШ с. Батово» по профилактике профессионального выгорания

Цель: профилактика профессионального выгорания через формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья педагогов через овладение ими способами психической саморегуляции и активизацию личностных ресурсов.

Задачи:

- познакомить педагогов с понятием «синдрома профессионального выгорания», его причинами, стадиями, способами профилактики;
- обучить способам психической саморегуляции;
- снизить уровень психического выгорания и эмоционального напряжения;
- содействовать активизации личностных ресурсных состояний;
- сформировать установку на сохранение и укрепление психического здоровья.

№ п/п	Тема занятий	Форма	Дата		Ответственный
			План	Факт	
1	Вводный практико-ориентированный семинар «Профессиональное выгорание – что это такое?» Самодиагностика педагогами на предмет уровня профессионального выгорания	Лекция с элементами тренинга	27.10.2020		Педагог-психолог, зам. директора по ВР
2	«Ресурсы личности»	Тренинг	05.11.2020		Педагог-психолог, зам. директора по ВР
3	«Цели и их воплощение»	Обучающий и практический семинар	25.12.2020		Педагог-психолог, зам. директора по УР
4	«Я и мои чувства. Страх. Тревога. Фрустрация»	Практическое занятие с элементами тренинга	22.01.2021		Педагог-психолог, зам. директора по ВР
5	Стрессовый и не стрессовый стили жизни	Лекция с элементами тренинга	19.02.2021		Педагог-психолог, зам. директора по УР

№ п/п	Тема занятий	Форма	Дата		Ответственный
			План	Факт	
6	Способы саморегуляции в ситуации стресса	Тренинг	01.03.2021		Педагог-психолог, учитель-логопед
7	Способы саморегуляции в ситуации стресса	Тренинг	26.03.2021		Педагог-психолог, зам. директора по ВР
8	Обобщающее занятие «Дорога жизни»	Практическое занятие с элементами тренинга	23.04.2021		Педагог-психолог, учитель-логопед
9	Итоговое занятие «Профессиональное выгорание - это не про меня! - Открытый микрофон». Самодиагностика	Практическое занятие (самодиагностика)	14.05.2021		Педагог-психолог, зам. директора по ВР

Педагог-психолог

Воронцова Ю.В.